RECETARIO

Caminos y Cocinas

La casa de todos
Centro de Desarrollo Cultural de Moravia

Convenio:

Comfenalco Antioquia

Alcaldía de Medellín

RECETARIO

Caminos y Cocinas

Créditos

Centro de Desarrollo Cultural de Moravia

Coordinación
ANA MARÍA RESTREPO AGUILAR

Equipo de Comunicaciones
MARÍA JULIANA YEPES BURGOS
JUAN ESTEBAN GARCÍA MAZORRA

Proyecto Caminos y Cocinas
MÓNICA SALDARRIAGA OCAMPO
JULIANA PANIAGUA ARROYAVE
CRISTIAN TORRES HOLGUÍN

Fotografías
CRISTIAN CAMILO TORRES
Asistente de fotografía
LAURA YAZMÍN RODRÍGUEZ

Diseño y diagramación
ALEJANDRA CONGOTE

Índice

Presentación 1

Trayectorias 3

Perfiles y recetas
- Jefersson Giraldo 5
  - *Pataconesrellenos* 9
- Flor Alba Palacio 11
  - *Atollado* 15
- Nidia Moreno 17
  - *Arroz con longaniza* 21
- Ana Mercedes Rodríguez 23
  - *Bacalao de pescado seco* 27
- Magnecio Cañola 29
  - *Pollo encostrado* 33
- Ana Dilia Restrepo 37
  - *Ajiaco* 40
- Maricela Narváez 43
  - *Mote de queso* 46
- Yhoaly Leal 47
  - *Postre de las tres leches* 51
- Receta especial
  - Sancocho comunitario 53

Mapa de comercio gastronómico Moravia 55

Presentación

Moravia es un barrio como muchos de la ciudad: territorios receptores de personas con diversas costumbres, desterradas, movidas por distintas realidades de las ruralidades, de lo político, lo económico. En fin, trayectos que nos hablan de una Colombia profunda que existe y que, a veces, preferimos no ver. Hoy tenemos dentro de las vueltas de la historia, una marcada presencia de personas que llegan desde Venezuela, enriqueciendo aún más las características culturales del ya variopinto territorio que habitamos.

Moravia, y en general la comuna 4 de la ciudad de Medellín, se nos presenta como un crisol de colores, sabores y de posibilidades de existencia generando una imagen en espiral; constante movimiento que nos recuerda lo cíclico como principio fundamental de la vida.

Hoy les invitamos a que se dejen llevar por la diversidad de olores, sabores y texturas presentes en las cocinas y en los platos de muchos de los habitantes de la comuna 4, como resultado del proyecto Caminos y Cocinas del Centro de Desarrollo Cultural del Moravia

En Caminos y Cocinas regresamos a los sabores de la infancia, a las sopas de las madres, a las recetas de las fiestas aprendidas en los lugares de origen de los participantes, a quienes hemos nombrado y reconocido como “sabedores”. Son ellos quienes nos comparten recetas que guardan en su esencia la tradición de la vida cotidiana de la montaña, la selva, el llano o el río, para que a través de las comidas reconozcamos la herencia que les han entregado los caminos transitados.

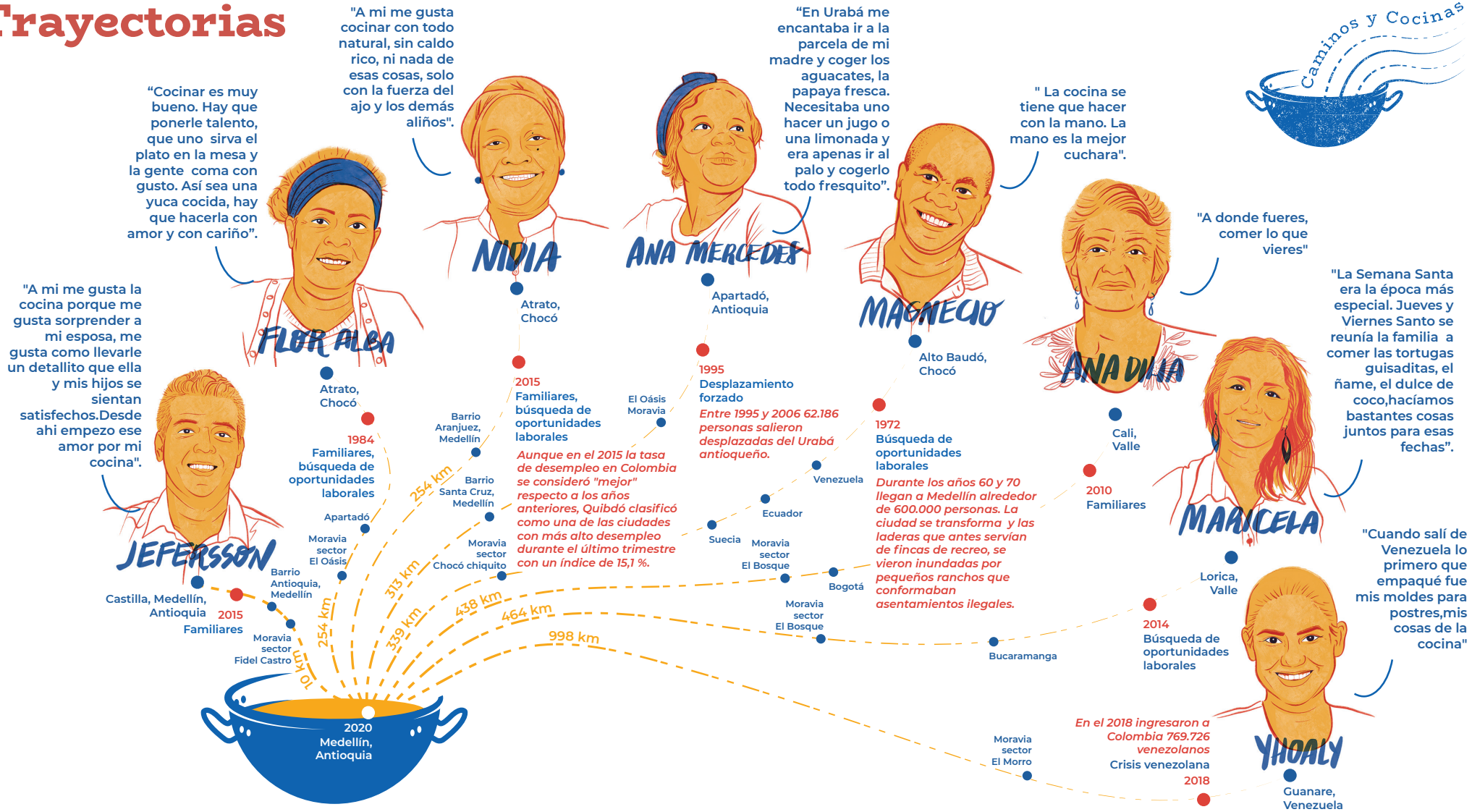
Este recetario es la memoria escrita de las conversaciones con lo sabedores, que amablemente nos permitieron entrar en sus casas para contarnos su receta y con ella una parte de su vida.

Este proyecto surge del interés por integrar la experiencia de la exposición “Realidad Aumentada” del artista plástico John Mario Cárdenas, con el proceso comunitario “A Juntar Candela” liderado por Irma Elena Zea, ya que ambos reúnen la necesidad de hacer visible la gastronomía como una forma de narrar las historias y trayectos que integran la gastronomía y los flujos migratorios que están presentes en el territorio e influyen en la construcción de la cotidianidad y la memoria.

"En los sabores de sus recetas viajan las tradiciones aprendidas por los sabedores en sus lugares de origen, pero también en los caminos que han recorrido para descubrir nuevas geografías con otros universos de alimentos, aromas y rituales. Por eso, cuando conocemos los lugares que han transitado, conocemos también las influencias que se fusionan en su cocina.

Al observar las trayectorias de los sabedores encontramos información que va más allá de su realidad personal, pues sus movimientos responden a contextos sociales, económicos y políticos de épocas y lugares determinados, que nos demuestran una vez más que la historia de un hombre es también la historia del mundo."

Trayectorias



Sabedor

Lugar de origen Barrio Castilla, Medellín
Residencia actual Barrio Moravia, sector Fidel Castro, Medellín
Receta Patacones rellenos

El recuerdo que para Jeferson evoca la relación infancia y cocina, está lejos de la nostalgia por las comidas de abuelas y vecinas, como en otras historias de este recetario. El miedo es el sentimiento que regresa al recordar la vez que se montó a la cocina, para alcanzar los chuzos y las salchichas que preparaba su papá para vender en el barrio Castilla. El hermano más pequeño se acercó jalándolo por la camiseta, con tan mala suerte que el sartén se le vino encima quemándole el ombligo. El susto y la quemadura de su hermano, le costaron a Jeferson tres pelas pero el mal rato no lo alejó de la cocina.

Al contrario, su mamá insistió siempre en que sus cuatro hijos tenían que aprender a defenderse en las labores domésticas. “Mi mamá siempre nos enseñó desde pequeños, como quien dice a guisar, ya mi esposa me pulió, me dió el toque, la sazón”. Jeferson no lo sabía pero más que defenderse en el hogar, cocinar se convertiría en el oficio para sostener a su propia familia.

Trabajó 10 años como mesero en una panadería de su familia, en el barrio Antioquia, pero en ese tiempo llegaron también los hijos: Juan José, Samuel y Evangelina. “No sabía cómo, de qué manera sustentar las obligaciones y estaba en un colapso ¡Ay señor! ¿Yo qué hago? En esas me invitaron a una empresa de empanadas y me enamoré de las ventas en la calle. Llegó el momento en el que como dice me tocó remangarme los pantalones hasta la rodilla y vamos a

cruzar el charco, no es fácil quitarle uno el miedo a la calle y todo eso, pero con el tiempo mis hijos me dieron esa fortaleza para coger ese valor que se necesitaba y salir adelante".

La calle se convirtió en una "oficina" amplia, sin límites de horario, ni de espacio, donde él estudiaba la necesidad y el perfil de sus clientes. Los mejores eran los taxistas, los mecánicos y los trabajadores en lavadores de carros. Inició vendiendo las empanadas de la empresa, pero después él mismo empezó a prepararlas variando los sabores: carne, arroz, ranchera, queso y pollo se añadieron a la lista de posibilidades. En la iglesia Renovación para las naciones, donde asiste con su familia, le enseñaron a hacer postres que no necesitan refrigeración, ahí se amplió todavía más su radio de acción por la ciudad.

"Con los postres empecé a darme a conocer, yo iba a las Palmas, bajaba a la Estación Hospital, iba a Villa Hermosa, a la Milagrosa, hasta abajo a Buenos Aires, a Santo Domingo, Campo Valdés, Aranjuez. Por ahí hay unos videos clandestinos, me cogió alguien en un supermercado y yo estaba ofreciendo unos brownies y después el berriondo montó el video en Facebook. Cierto día iba yo pasando por Campo Valdés y me gritaron: ¡ay miren, es el del video!"

Aunque las ventas callejeras son difíciles Jefferson intenta ver lo positivo porque hasta ahora las extensas caminadas ofreciendo

sus productos le han permitido encontrar una fuente de sustento. Ahora el sueño con su esposa está centrado en conseguir un carro de perros para vender comidas rápidas.

Tal como le enseñó su mamá, Jeferson se ocupa de cocinar para vender pero también para hacer su aporte en los trabajos del hogar. Entre risas dice que a su esposa ya se le olvidó cocinar. “Yo trabajo en la calle y en la casa, la idea es que acá nos repartimos las tareas, yo soy más bien lento para limpiar, entonces ella se encarga de la casa. Yo me encargo de la cocina, experimento, hago como magia para hacerla feliz a ella y a mis hijos”.

Patacones rellenos

Para 8 personas

Ingredientes

- Plátano Pintón
- Carne para desmechar (1kl)
- Una bolsa de salsa BBQ (bary)
- Dos aguacates
- Una cabeza de ajo
- Cebolla
- Dos limones
- Cilantro

Preparación

Los plátanos deben estar pintones, ni muy verdes, ni muy maduros. La carne se cocina en agua y sal, se deja enfriar para desmecharla. Se hace el guacamole, triturando el cilantro, la cebolla, el ajo, y los aguacates, con buena sal y limón, eso queda muy rico! Se deja aparte ya listico.

Se parten los plátanos por ahí en 3 o 4 partes, y se ponen a freír en buen aceite, caliente y en buena cantidad, se les debe estar dando vuelta para sacarlos en su punto, que no se quemen, que no se tuesten mucho porque ya quedan malucos para la machacada que es muy importante en estas cazuelitas de patacón, ahí está parte del secreto. Cuando ya estén listos los plátanos se pasan a la pataconera que tiene forma de coquita, nosotros tenemos la pequeña, pero hay unas más grandes, a la pataconera se le pone un plástico para que los patacones no se peguen, y luego de nuevo al aceite.

Antes de terminar todo esto, la carne desmechada se aliña con cebolla y la salsa barbecue, ¡Vea eso es como pa chuparse lo dedos! Entonces ya con todo listo, no es sino servir: patacón, usted le echa la carnita, el guacamole encima y si quiere queso, quesito costeño.... mmmmmm, está lista la receta! También se puede hacer mixta, con carne y pollo, queda delicioso, y es lo mismo que con la carne.

Sabedora

Lugar de origen Atrato, Chocó
Residencia actual Barrio Moravia, sector El Oásis, Medellín
Receta Atollado

Atollado, esa es la receta que Flor Alba quiere preparar para Caminos y Cocinas. “Es una sopa de arroz pero con sazón chocoana” nos explica con una voz que suena a la cadencia del Atrato. Le preguntamos que si se acuerda de la primera vez que comió esta sopa. Sí, responde, claro que se acuerda y allí con memoria fotográfica empieza a dibujar con palabras una escena nítida que nos lleva hasta una casa con techo de paja a orillas del río Pepé, ese que llega al río Baudó y al Pizarro para corroborar que todas las aguas llegan al mar.

No hay cuartos en esta casa, solo un salón amplio donde todos duermen en hamacas o en el piso, arropados por un viento que tranquiliza el poder húmedo de la selva. La casa huele a hierbas aromáticas, porque afuera está el poleo, el cilantro y la cebolla, sembradas en ollas viejas que la mamá de Flor adecúa para que la fuerza de la tierra haga brotar las semillas en los pequeños recipientes. Ella sonríe, casi se saborea en medio del recuerdo, porque nada de lo que se compra en la ciudad se parece si quiera al sabor intenso de lo cosechado.

“Mi mamá nos hacía la sopa de arroz, la yuca. Ella reunía cebolla, cilantro, poleo, tomate y picaba todo y con eso hacían las comidas y eso quedaba rico así no le echaran carne ni, queso. Me acuerdo también que en ese entonces casi ni nevera había, entonces la gente ahumaba las carnes y el pescado, lo metían en una cosa de reserva,

bueno algo especial como estilo barro y eso permanecía ahí y eso no se dañaba, en ese entonces había ese talento. Mis papás criaban gallinas, pero comerse la gallina que uno criaba era muy duro, matarla daba mucho pesar, entonces en la casa hacían un cambio la que criaban se la dejaban a un vecino y él nos daba otra, así no las podíamos comer sin tristeza".

Como los papás de Flor abandonan pronto el mundo de los vivos, ella decide probar suerte en Urabá, donde en la década del 80 estaba el auge bananero que prometía empleo y prosperidad. Con 14 años, hasta allá viaja Flor para emplearse en una platanera y conocer al padre de sus hijos. En Apartadó vive hasta el año 2010, cuando decide probar suerte en Medellín. "Llegué a Moravia, al Oasis, y nunca he podido salir de aquí".

Con sus manos nos explica cómo empezó a construir la casa en la que conversamos, una casa que no existía, porque al principio había solo tierra llena de basura y bichos. Flor vio la oportunidad de transformar ese espacio y de invadir en El Oasis para construir y tener por fin una casa para ella y sus hijos. "Cuando yo cogí esto empecé a construir sola con la fuerza de vender chuzos, iba vendiendo e iba pagando trabajadores y ya empecé a hacer esta casa, todavía no la he terminado porque en la medida que voy trabajando le voy metiendo. Aquí vivo con mi hijo y mi nuera".

Vender chuzos es ahora su oficio. Como ella misma lo dice, en su casa se ven las evidencias del trabajo: Las parrillas, los hornitos y los cochecitos de bebé para venderlos. Cocinar es su medio de sustento, un trabajo que ella celebra con alegría.

"Cocinar es muy bueno. Cuando estoy haciendo los chuzos los hago con cariño y con amor y eso queda delicioso y cuando estoy aquí en la cocina cocinando acá para la casa uno también se siente bien porque hay que ponerle talento así se apara la casa. Que uno sirva el plato en la mesa y la gente quede con gusto y se lo coma todo y diga quiero más porque así se aun arroz, una yuca cocida hay que hacerla bien que no se queme, ni quede salada. Cualquier cosita hay que hacerla con amor y con cariño".

Atollado

Para ? personas

Ingredientes

- Una libra de arroz
- Tomate
- Cebolla
- Ajo
- Una libra de carne
- Queso costeño

Preparación

Esta receta se hace mucho en mi tierra, allá se hace mucho sólo con el queso, sin la carne, algunas veces se hace con mariscos, y queda una delicia.

Lo primero que hay que hacer es lavar muy bien la carne, para eso hay que poner a calentar agua, cuando el agua esté caliente se le echa limón y después se le echa a la carne, se deja un rato, después se estrega y se juaga. Eso es lo más importante, que todo esté muy limpio.

Mientras que la carne se lava, podemos picar todos los aliños para hacer el soifrito. Picamos tomate, le quitamos la cáscara y las pepas de adentro, eso da cálculos entonces nunca se deben comer. Picamos la cebolla roja y la cebolla larga, lo ponemos en un sartén con un poquitico de agua, sal y color o achote, trituramos el ajo, esto es lo último que se le echa. Ponemos a cocinar la carne. Y vamos lavando el arroz, el queso si está muy salado se le deja en agua un rato para que desale.

Cuando la carne se haya cocinado un poco, vaciamos todo a una olla grande: la carne, el arroz, agua suficiente que tape todo, sal y el soifrito, hacerlo en leña le da un sabor muy bueno y hace que esté muy rápido. Lo vamos revolviendo y mirando que todo esté en su punto de sal, de cocinada y todo. Cuando todo esté en el punto que es, se le echan los cuadros de queso ya lavados y picados. Se deja un momentico más en el fogón se baja y listo pal plato.

Aparte vamos preparando el jugo. La guayaba se debe lavar bien, quitar todas las cositas feitas y los puntos negros. Se pone a cocinar con azúcar y canela. Más o menos a los 10 minutos de estar en el fogón se baja y se deja reposar, después se licua con mucho hielo y leche. Aquí nos encanta ese jugo.

Sabedora

Lugar de origen Atrato, Chocó
Residencia actual Barrio Aranjuez, Medellín
Receta Arroz con longaniza

"El 6 de noviembre cumplo 58 años. Nací en el que hoy en día se conoce como el municipio del Atrato, en Yuto, en una parte donde se abrían caminos para trabajar la minería, la pesca, la agricultura. Fui criada en Quibdó, llegué cuando era muy pequeña donde mis hermanas mayores me criaron. Como nuestros familiares, los hijos de mis hermanas, mis nietos estudian aquí en Medellín, desde pequeña llevo la trayectoria yendo y viniendo. Viviendo en Medellín he estado siempre por etapas. Años atrás paraba aquí 4, 5, 3 años y me iba y así y ya tengo 4 años de haberme radicado aquí.

En mi familia somos un poco. Hay hijos de padre, de madre, mi papá tiene 34 años de muerto y todavía tenemos hermanos que no conocemos y están resultando nuevos hermanos. Mi papá era lanchero, y eso iba llegando y como son hombres se van enredando... un amor en cada esquina o en cada puerto. Hemos sido unas personas muy honestas, trabajadoras, luchadoras, muy emprendedoras, una familia muy unida, lo que le duele al uno le duele a los otros, en las buenas y en las malas todos nos apoyamos.

Aprendí a cocinar desde pequeña. Mis hermanas que nos criaron tenían trabajadora, pero a pesar de eso siempre teníamos una disciplina, nos ponían a que fuéramos aprendiendo, cuando nos levantábamos teníamos que dejar la cama organizada antes de salir del cuarto. Mi primera receta fue pues plátano cocido, huevitos revueltos, chocolate, un pedacito de queso costeño. Arroz sofrito

con fideos con la cebolla y ahí el arroz se hace bien bueno con queso clavado, allá pues nosotros le decimos queso clavado, cuando ya está por secar el arroz, lavamos el queso, lo partimos en cubitos y se le echa y así muchas cositas.

Aquí en Medellín cocinamos lo del Chocó, eso sí ahí combinadito porque se hacen los frijoles, las lentejas. El borojó no nos falta.. no debe faltar aquí. Donde hay chocoano: Borojó. Una cosa que no he visto aquí es el almirajó es una fruta para hacer jugo, sabrosa, muy buena. Haga de cuenta.... la forma por fuera es como si fuera un aguacate, grande. Su color verde, cuando está verde, ya cuando está maduro es un color naranjado, por dentro tiene unas pepas como así... tiene varias pepas y junto a la cáscara está lo que usted se come, y la pepa es como chupar pepa de zapote, usted la chupa y ya.

El lulo chocoano es muy muy bueno. Yo he llevado al Jardín Botánico que he estado allá en dos presentaciones y el lulo se me acabó primero que el borojó. Me van a perdonar porque yo soy chocoana, pero el lulo es muy diferente, es más grande, el color es muy diferente, es mucho mejor".

Arroz con longaniza

Para ? personas

Ingredientes

- Dos libras de arroz
- Un kilo de longaniza (traída de Quibdó)
- Dos cebollas de huevo
- Una libra de tomate
- Una libra de cebolla de rama
- Dos cabezas de ajo
- Una zanahoria mediana
- Una libra de queso costeño

Preparación

El arroz con longaniza uno lo hace en su casa, pero cuando uno tiene invitados también es muy típico. La longaniza la traen de allá del Chocó porque la longaniza de acá es muy diferente, nosotros hacemos la longaniza con legumbres naturales y hierbas chocoanas, en cambio la de acá es un embutido.

Primero se pincha la longaniza para que suelte la grase y se cocine bien. Se pone a cocinar a fuego medio. Mientras se cocina la la longaniza se pelan los tomates y se rallan. Se pica la cebolla de

huevo, la de rama y se machaca el ajo para que suelte más sazón. Si quieren se le ralla un poquito de zanahoria, un poquito de pimentón, todo eso se sofrita, y ese hogao que queda se deja aparte.

En el mismo aceite en el que se hace la longaniza, se sofríe el arroz. No hay que ponerlo demasiado caliente y se sofríe cinco minutos. Se parte la zanahoria en cuadritos y después se agregan tres pocillos de agua al arroz con la zanahoria hasta que se cocine. El arroz de deja en bajo hasta que se seque, todo natural sin Caldo Rico ni nada de esas cosas, solo con el sabor del ajo. Se deja cocinar para que coja un color bonito.

Se va picando el queso costeño en cuadros y se pica la longaniza en trozos grandes. Se echa una parte de la longaniza y el queso al arroz y la otra al guiso que se había preparado. Después en una olla grande se revuelve el arroz con queso, la salsa la longaniza y listo. Este plato se puede acompañar con patacones o plátano maduro cocido y jugo de borojó.

Sabedora

Lugar de origen Apartadó, Antioquia
Residencia actual Barrio Santa Cruz, Medellín
Receta Bacalao de pescado seco

Mercedes a veces sueña que regresa. Vive otra vez en el Zungo, Apartadó en una finca grande, con fogón de leña en el patio, donde las comidas reciben otro sabor, otro toque. Ahí está el sonido familiar de los pájaros y la cosecha fresca de la parcela que cultiva con Carmen Rosa, su madre de crianza. La vida onírica, esa que permite atravesar todas las temporalidades, le devuelve el sabor de los aguacates que parecen mantequilla, el de la papaya, y el del limón ácido y jugoso. Hay también frisoles con arroz, ñame, plátano, pescado y manjar blanco. Es que la vida en Urabá sabe a muchas cosas distintas.

Es Semana Santa. Mercedes ve como las mujeres se reúnen para cocinar y después compartir entre las familias lo que sus manos crean. El trueque es el mejor medio para obtener lo que se requiere. Si Mercedes pudiera seguro les preguntaría a sus vecinas, en la mitad del sueño, por el chorizo casero que se le enredó en la memoria. No encuentra la fórmula exacta, no le queda igual por más que lo intenta.

Entre estas mujeres, Mercedes busca con afán la figura de su madre, maestra principal de los artes culinarios, que la acompañarán en los periplos siguientes. La imagen de la madre se desvanece por el rugido de los motores en la avenida, en el barrio Santa Cruz son pocos los pájaros que pueden escucharse en la madrugadas.

Desde hace 25 años, cuando tuvo que salir de Urabá desplazada

por la violencia con su esposo y sus dos hijos, la vida es otra. “Cuando llegamos a la ciudad, llegamos a Moravia, al Oasis a vivir en ranchitos. De ahí nos sacó el incendio. Hemos vivido de las ventas de chuzos y mazorca, con eso hemos subsistido en este Medellín. Claro que Dios ha sido bueno con nosotros y no hemos aguantado hambre. Dios nos ha sostenido y yo estoy haciendo universidad, estoy estudiando Ingeniería Ambiental en el Colegio Mayor de Antioquia con una beca y estoy muy feliz”.

Con esta beca Mercedes está trabajando por lograr uno de sus más grandes sueños: ser una profesional. Ella está convencida que el estudio le aporta elementos para transformar su vida y acceder así a nuevas oportunidades laborales. Lo hace también para darle ejemplo a sus hijos y demostrarles, con su propia historia, que sí hay recompensa para la perseverancia. “Allá en El Oasis muchos jóvenes me veían llegar y me preguntaban, Doña Mercedes ¿usted de dónde viene? Y me decían ay dígame usted dónde está estudiando para irme a matricular”.

Como en los sueños que la regresan a Apartadó, Mercedes anhela volver a su tierra cuando sea una ingeniera para trabajar allá. Igual está dispuesta a trabajar donde “Dios disponga”. Mientras tanto para recordar con alegría los días en la finca, manda a traer de Urabá el ñampí o el pescado salado que prepara con los secretos aprendidos de sus vecinas. Gracias a ellas, y a su madre, Mercedes entiende la

cocina como un lugar de disfrute. “La cocina para mí es amor. Me encanta que la gente se sienta agradable con lo que está comiendo, se sienta feliz, porque cuando uno come algo que le gusta quiere repetir y se siente como una alegría muy bonita por dentro. Eso es lo que me gusta compartir”.

Bacalao de pescado seco

Para ? personas

Ingredientes

- Un kilo de bagre seco
- Una libra de tomate
- Una libra de cebolla morada
- Media libra de cebolla de rama
- Dos pimentones
- Una cabeza de ajo
- Achiote
- Cuatro plátanos

Preparación

“Esta receta me recuerda mi infancia, me recuerda mi tierra, me recuerda mis vecinos, me trae mucha nostalgia porque allí me criaron con esta comida. Para empezar se compra un kilo de bagre

seco, lo dejamos desaguando toda la noche. Lo lavamos con limón y lo ponemos a cocinar en agua, hasta que esté bien cocinado porque se va desbaratando. Cuando esté cocido lo dejamos reposar un poco y empezamos a quitarle todas las tunas.

Mientras el pescado se cocina hacemos el guiso. Hacemos una picadita de puros aliños bien menuditicos con el tomate, la cebolla morada, la cebolla de rama, el ajo y los pimentones. Lo sofreímos y vamos revolviendo todo y lo ponemos a sazonar para que quede bien sazonadito. Lo hacíamos antes era echarle un color casero, lo sacaba uno de un árbol que tiene unas pepitas rojitas, achote es que se llama. Con ese producto casero yo adobo las comidas. Entonces si queremos le agregamos achiote para que coja color o caldo Maggi, aunque mejor todo natural. No hay que agregar sal. Apenas se enfríe el pescado lo desmenuzamos y lo mezclamos con el guiso.

Para acompañar se hacen los patacones. Pelamos los plátanos, los lavamos y los acariciamos con sal. Partimos el plátano con trozos grandes y los echamos a freír en el aceite bien caliente, hasta que se doren un poquito. Después aplastamos con un vaso mojado hasta que quede en forma de patacón y los ponemos a freír hasta que estén bien tostados.

Se sirve el guiso encima del patacón y se acompaña con jugo de maracuyá”.

Sabedor

Lugar de origen Alto Baudó, Chocó
Residencia actual Moravia, sector Chocó Chiquito, Medellín
Receta Pechuga encostrada

Se llama Magnesio como su abuelo y como otros antecesores de la descendencia Cañola, proveniente de Urrao y asentada después en el Alto Baudó, Chocó. El tiempo allí fue poco. Cuando el calendario marcó el año 1972, la familia se despidió con nostalgia del río para encerrar los sueños de una vida mejor en un pequeño cuarto del barrio Zamora. Un cuarto donde vivían siete niños y dos adultos.

Entonces la madre, que siempre tomó las decisiones importantes, decidió que no valía la pena pagar arriendo a cambio de tanta incomodidad. Contra la voluntad del esposo compró en Moravia un lote a crédito por $ 2.500 pesos, donde construiría el rancho que sería, desde entonces hasta ahora, hogar y refugio para todos.

Allí, en el rancho, el niño Magnesio descubriría por necesidad el lugar amado de la cocina. “La circunstancias lo llevan a uno a aprender las cosas. Como mi madre trabajaba y mis hermanos estaban muy pequeños, habíamos dos grandecitos, mi hermano Mitonio y mi persona, entonces o cocinaba él o cocinaba yo. Había que ayudarle a la vieja, porque entonces ahí empecé a cocinar”.

El gusto por cocinar, descubierto en la infancia, sobrevivió al paso del tiempo y a los afanes de los trabajos que empezaron a llegar. Primero en el morro de basura de Moravia, después en la Cooperativa Recuperar, en la Terminal del Transporte del Norte, en la Fábrica de Licores de Antioquia. Muchos lugares recorridos pero

pocas oportunidades reales de progreso. Así que Medellín se quedó pequeña ante el espíritu inquieto de Magnesio, que necesitaba descubrir el mundo más allá de las montañas.

Recorrió La Guajira, los Llanos Orientales, la costa caribe. Después el país mismo no fue suficiente y empezó su periplo por Venezuela, Ecuador, España y Suecia. Al igual que Maqroll el gaviero, el personaje nómada del escritor Álvaro Mutis, Magnesio entendió que era de muchas partes y de ninguna al mismo tiempo. Él descubrió la agitación del que no puede permanecer, por eso Medellín se convirtió en una estación añorada con nostalgia, sobre todo en los días gélidos del invierno europeo; la parada de un viaje, que por ahora no tiene un destino fijo.

En todos estos lugares Magnesio conoció preparaciones distintas que ha guardado juiciosamente en su libro de recetas. Ha hecho cursos y ha compartido las recetas chocoanas y paisas que marcaron su vida. De algún modo, siente que cocinar las comidas propias, le ayuda a mantener un vínculo con su origen.

"De verdad no hay como la comida colombiana. Por ejemplo en Ecuador se come demasiado crudo, la comida en Europa es peor porque casi todo es enlatado. Entonces uno les muestra como cocina porque donde tú llegáis eres colombiano. Una vez en Suecia les hice un muchacho relleno, la gente decía van a hacer muchacho

y la gente se reía, pero quedó bien bonito, les encantó".

En esos viajes, cuando habita otras latitudes distintas, extraña su familia porque "cuando uno está afuera extraña hasta la cantaleta". Extraña también la intensidad del sol y las fiestas donde él se luce preparando recetas para su mamá, sus hermanos, primos y conocidos. Por ahora Medellín es el lugar de residencia, pero los planes que está haciendo por estos días, podrían llevarlo hasta Canadá. No importa cuál sea el lugar de residencia, como dice la canción de Manu Chau la alegría y la fuerza de Magnesio siempre hacen que la próxima estación se llame esperanza.

Pechuga encostrada

Para 4 personas

Ingredientes

- Una pechugas grande
- Cuatro huevos
- Una libra de harina
- Una libra de avena en hojuelas
- Finas hierbas: orégano, tomillo, comino rojo
- Un pimentón
- Una cucharada grande de mostaza

Preparación

Ayudante en la preparación de la receta: Soraya Shek

Todo alrededor debe estar limpio en la cocina. Ahora sí como dijo el otro a lo que vinimos. Cortamos las presas de pechuga para que queden en fileticos. De una pechuga salen cinco o seis presas. Desde el día anterior se adoban las pechugas con mostaza y finas hierbas: tomillo, orégano, comino rojo y una pizquita de sal. Se deja en la nevera en la parte de abajo.

Necesitamos que el adobo del pollo esté mas bien seco. Ahoritica hacemos una preparación con huevo. Vamos a arrancar con cuatro,

va uno echando de a uno, de a uno porque uno no sabe cuál puede salir malo. Batimos los huevos con una pizca de sal, caldo Knor y un poquito de pimienta para quede picantico.

Echamos harina en un plato (no hay necesidad de cernirla). En otro plano servimos la avena en hojuelas. Mojamos la pechuga en el huevo, le damos un baño, la ponemos a escurrir, la pasamos por la harina y le damos una vueltecita. Volvemos y la pasamos por el huevo y luego en la avena en hojuelas. En un espacio limpio la ponemos a secar antes de echarlas a freír en aceite caliente.

>> Acompañantes

Arroz

Ingredientes

- Una libra de arroz
- Una cabeza de ajo
- Una cebolla de huevo

Sofreímos el arroz con un poquito de aceite, pimentón, cebolla y ajo. Esta es la base de todos los arroces. Agregamos luego el agua, según la cantidad de arroz que vayamos a hacer. En este caso dos tazas de agua, por una taza de arroz. El agua debe estar caliente

porque así crece más el arroz, el arroz queda esponjocito y más sabroso. Dejamos cocinar y servimos caliente con el pollo.

Postre

Ingredientes

- Un sobre de gelatina sin sabor
- Un pocillo de azúcar
- Cuatro maracuyás
- Galletas Ducales

En un pocillo de agua echamos dos cucharadas colmadas de gelatina sin sabor. No es que la vamos a echar así a la loca, la vamos a echar en lluvia. La dejamos reposar hasta que absorba toda el agua y la ponemos al fuego lento. Hacemos aparte de el zumo de jugo de fruta que se escoja. Aquí escogimos maracuyá así que hacemos un pocillo de jugo de maracuyá. Licuamos un pocillo de jugo, un pocillo de leche líquida, uno de crema de leche y una taza de azúcar. Después mezclamos todo lo licuado con la gelatina sin sabor.

Engrasamos un molde con mantequilla. Trituramos las galletas ducales hasta cubrir todo el molde. Hacemos la capa con galletas y cubrimos con la preparación de fruta y gelatina sin sabor. Ponemos a refrigerar hasta que gane consistencia.

Sabedora

Lugar de origen Cali, Valle
Residencia actual Moravia, sector El Bosque, Medellín
Receta Ajiaco

"Mi nombre es Ana Dilia Galeano, tengo 71 años a mucho honor, los llevo con mucho orgullo. Yo nací en el Valle pero viví 45 años en Bogotá, nos pareció que tenía mejor proyección Bogotá, a pesar de que Cali es muy lindo.

En Bogotá tuve mi primer trabajo en Enterprise, que era una compañía de artículos para la pesca. Trabajé mucho tiempo con Gasca y Pinzón, en muchas compañías como Creaciones Maribel, con revistas que me han gustado toda la vida. Trabajé mucho tiempo en costura, de hecho tengo una máquina, duré como 25 años trabajando solo costura. Es que los 71 años son bien repartiditos.

En Bogotá me casé, allá nacieron mis tres hijos que son todos rolos, como mi esposo, que ya murió. Ya después cuando la mayor creció, se casó con el esposo que tiene actualmente, lo trasladaron de Bogotá a Medellín. Esa es un de las razones por la que estamos acá hace ocho años.

En noviembre me gradué de bachiller. Eso surgió porque un domingo en misa llegó una señora hablándome ¿Ay hace rato empezó el evangelio?, hace rato no sé qué, y yo tratando de eludirla. De pronto me agarra a hablar, que es que yo estudio, que yo llegué tarde porque tomo clases el día domingo y resulté encarretada con ella conversando. Hablábamos pasito después del Evangelio, entonces llegó y me dijo ah bueno la espero el domingo en clase. Se

pasó así. Cuando al domingo siguiente yo dije me voy, me levanté temprano, me organicé, un cuaderno y un lápiz y me fui para La Miranda.

Yo llegué allá y pensaba venga es es que yo estoy vieja pero cuando llegué allá directora me recibió con los brazos abiertos y una sonrisa super amplia, de oreja a oreja, y eso me enamoró. Me acogieron, no se les hizo extraño que una persona de mi edad fuera a estudiar. De hecho usted viera como me sentí de bien el día que fui a presentar las pruebas del ICFES, por favor, por Dios, una maravilla en medio de toda esa juventud. Son cosas que lo llenan a uno de satisfacción.

A mí me ha encantado toda la vida la cocina. A parte del aroma, me gusta que los platos estén bien presentados, eso es muy importante. Aparentemente tengo buen sazón. La comida del Valle, como es mi tierra, me encanta. Me encanta el arequipe, las hojuelas grandotas ricas, me gusta la panocha que le llaman, que es fabulosa que es solo de maíz tiernito, el masato, el champús. Mis ancestros, mis abuelos, eran paisas. Ellos comían arepa, ese famoso migado. Mi abuela era partera, ella traía niños al mundo, y entonces yo la veía, yo estaba muy pequeña yo la veía a las cinco de la mañana sentada con una taza así grandota haciendo migas de arepa.

Cuando llegué a Bogotá me empezó a gustar mucho el ajiaco, me pareció fascinante. Mi cuñada lo hacía muy exquisito con alcaparras,

con crema de leche pero yo prefiero el criollo.

A estas alturas del partido que yo diga que estoy enamorada de la cocina no, cocino porque hay que cocinar pero cocino con amor y procuro ponerle todos los ingredientes. Me encanta que mi hija llegue y encuentre una tacita de sopa caliente rica, lo mismo que mi nieta.

Aunque me gusta la comida de mi tierra, creo que ya no extraño nada. El ser humano es muy complejo, se adapta fácilmente, así que a la tierra que fueres usar lo que vieres".

Ajiaco

Para ? personas

Ingredientes

- Una libra de arverja desgranada verde
- Cuatro libras de papa capira
- Cuatro libras de papa criolla
- Una arracacha pequeña
- Dos mazorcas para que no quede tan estrambótico
- Dos aguacates
- Un manojo de guascas
- Cilantro

- Cebolla
- Ajo
- Una libra de arroz

Preparación

Ponemos a cocinar las pechugas, con las arvejas y la zanahoria Aparte cocinamos las mazorcas porque ellas son más duritas. Hacemos un licuadito para que el caldo quede bien sabroso, se compone de cebolla larga, cebolla cabezona, unos ajitos, cilantro, perejil lo vamos a sofreír con un poquito de mantequilla y lo mezclamos con el caldo del pollo, cuando las pechugas estén cocinadas. Picamos la papa criolla y la papa capira en fosforitos y las adicionamos al caldo. Ahí rallamos la arracacha, que es mi toque personal, y lo mezclamos con el caldo.

Cuando esté cocinada la pechuga la ponemos a secar para desmecharla, mientras el caldo coge más sabor. Eso queda fabuloso. Apenas veamos que está espesando, le agregamos las guascas. Servimos la sopa, ponemos las alcaparras y encima el pollo. Podemos acompañar con arroz y aguacate.

Sabedor

Lugar de origen Lorica, Córdoba
Residencia actual Moravia, sector El Bosque, Medellín
Receta Mote de queso con ñame

"Yo desde pequeñita me la pasaba con mi mamá en la cocina. Le decía mami yo quiero aprender y ella le decía a uno como iba haciendo las cosas, a medida que las preparaba. Ella solamente utilizaba el ajo y la cebolla y con eso le quedaba rica la comida, así aprendí yo también.

Juntas hacíamos pues allá lo típico de la costa que es el arroz de coco, el pescado frito, ensalada con aguacate, el mote de queso con ñame, el sancocho de costilla; el suero con el ñame, el plátano y la yuca en la mañana para el desayuno, esas cositas así. No te digo que soy experta, pero sí aprendí mucho de mi mamá. De mi abuela también aprendí mucho, ella se llamaba Julieta Altamirano y nos enseñó a hacer los pasteles, que se parecen a los tamales de aquí. ¡Uy, yo con mi abuelita andaba mucho!

Semana Santa era la época más especial para cocinar. La familia se reunía el Jueves y el Viernes Santo a comer las tortugas guisaditas, el arroz de frijolitos con coco y los dulces de guayaba. A veces extraño, porque en el pueblo somos muy unidos. Cuando tú necesitas algo y la gente te dice yo lo tengo, yo te lo regalo, en cambio uno sale a la ciudad y de pronto no ve lo mismo.

Decidí venirme porque allá no hay empleo, el trabajo es muy difícil, ya en la ciudad uno sabiéndola trabajar a uno le va bien. Estuve seis años en Bucaramanga y después me viene para Medellín. Gracias a

Dios desde que llegué empecé a trabajar. A los 15 días yo no conocía a nadie pero yo sí soy un poquito entrona, empecé a hablar con las muchachas del barrio y por medio de ellas conseguí trabajo. Cuando llegué trabajé en casas de familia, en Claro vendiendo planes puerta en puerta y en almacenes. Aquí hago mis cosas y las vendo, hago las carimañolas y almuerzos que a veces me encargan.

A mí me gusta mucho vivir en Moravia, queda todo cerca, uno se va caminando a los parques, a la Terminal. Además aquí consigo todo lo que necesito para cocinar porque en Moravia hay muchos costeños de Lorica, de todos lados. Si uno necesita un coco, guayaba agria, níspero, suero, galletas de limón todo eso lo consigue uno acá en el barrio, hasta queso costeño. Así no hay como aburrirse".

Mote de queso con ñame

Para ? personas

Ingredientes

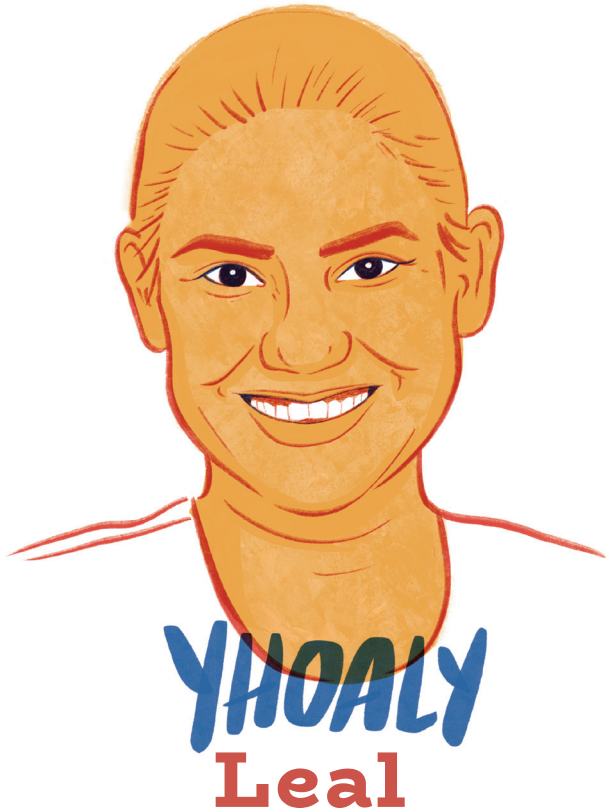
- Una libra de queso costeño
- Un kilo de ñame
- Una cabeza de ajo
- Un cubo de Caldo Maggie
- Una cebolla de rama
- Una cebolla de huevo
- Una rama de cilantro
- Un pimentón

Preparación

Sofreímos primero la cebolla, el ajo, el pimentón, un poquito de cilantro y la sofreímos y le echamos unos cuatro litros de agua. Cuando el agua hierva le echamos dos kilos ñame, pelado y cortado en cuadritos pero no muy pequeños porque el ñame se deshace muy rápido, entonces tiene que ser en cuadritos más o menos grandecitos. Y ya cuando el ñame esté, le echa uno el queso, lo pica bien picadito, puede ser un kilo también. Ya se deja un poquito que medio hierva y ya a lo que el queso esté se baja y se sirve caliente.

Se puede acompañar con arroz de coco y jugo de guayaba agria.

Sabedora



Lugar de origen Guanare, estado Portuguesa, Venezuela
Residencia actual Moravia, sector El Morro, Medellín
Receta Postre de las tres leches

—¿Qué más te vas a llevar? — Fue la pregunta que le hizo su esposo con preocupación, al ver las ocho maletas que cruzarían con ellos la frontera entre Venezuela y Colombia.

—Todo lo necesario—respondió Yhoaly entre risas.

Y así fue. Como "lo necesario" era una categoría muy amplia, Yhoaly se sintió en la libertad de empacar junto a la ropa, comida y productos de aseo, otros elementos que consideró fundamentales. Hubo cupo para moldes de postre de todos los tamaños: redondos, cuadrados, de estrellas, enormes, medianos y más pequeños. Viajaron también las boquillas y los instrumentos para decorar tortas.

Aunque el equipaje era voluminoso, estaba convencida que la repostería podría ser una fuente de trabajo en Medellín, la ciudad que habían elegido como destino. Así que con paciencia hicieron el trayecto que los llevó desde Guanare, su lugar de origen, hasta San Cristóbal, para llegar finalmente a Medellín, específicamente al barrio Campo Amor donde vivieron los primeros meses.

"Pagábamos 420.000 por una habitación que solo tenía una cama, un televisor y un closet pequeñito. Como no había cocina duramos 15 días comiendo pan con atún. Luego nos pasamos a una residencia donde se podía cocinar, pero para lograrlo había que levantarse a las 4 o 5 de la mañana porque éramos como 20 en el edificio. Me acuerdo

que yo solo tenía una paila que quedó negra porque ahí hacía todo. Así que cuando empecé a trabajar lo primero que me compré fue una parrilla para las arepas, porque a uno no le puede faltar la arepa al desayuno y a la comida, es vital y así nos defendimos más fácil".

Saborear la arepa caliente es como sentirse cerca del hogar. Fue eso lo primero que aprendió a preparar cuando era pequeña y ayudaba a su mamá a amasar el maíz, sentada en el mesón de la cocina. Su primer acercamiento al universo culinario. Después, a los 15 años, conoció los secretos de los postres y las tortas gracias a una tía paterna, que le regaló la receta del tres leches, el más deseado y dulce de todos los postres conocidos.

"Ya como a los 20 años decidí trabajar con los postres. Que si los amigos, que si la familia que son los primeros que le compran a uno, ahí me metí de lleno. Todo lo aprendí de mi tía y experimentando con mi mamá. Los únicos talleres que hice, los cursé en Caracas. Me regresaba en bus de Caracas hasta mi casa, seis horas de viaje con mi torta en las piernas, era una odisea total".

Fiel a lo que pensó antes de llegar a Colombia, todos los utensilios traídos desde Guanare son útiles en el presente que construye con su familia. Su esposo le regaló un horno, "el mejor regalo que me ha dado desde que llegue aquí" y su casa en Moravia, tiene un aviso ofreciendo sus servicios de repostería. Mientras el negocio prospera

Yhoaly trabaja como manicurista en una peluquería del sector El Bosque.

Postre de las tres leches

Para ? personas

Ingredientes

- 30 huevos
- Un kilo de harina
- Un kilo de azúcar
- 500 gr de leche condensada
- 500 gr de crema de leche
- Dos litros de leche
- 300 gr de leche en polvo

Preparación

En la tres leches va primero el ponqué que es más denso, más pesado que se hace primero con huevo, harina y azúcar. Lleva media caja de huevos, un kilo de harina y un kilo de azúcar. Primero hay que batir los huevos. ¿Para qué? Para que el huevo agarre aire y haga que el ponqué se vuelva esponjoso, usted bate todos los huevos hasta que lleguen un punto hasta que se vuelva clarita la mezcla. Luego pasa y le echa el azúcar y lo sigue batiendo, es bueno

hacerlo con batidora y no con la mano porque a uno se le cansa la mano de tanto darle. Luego que se le incorpora el azúcar, ya se le va incorporando poco a poco la harina y de ahí ya la mezcla usted la sube y queda toda densa. Y ya eso lo pasa al molde, lo hornea y cuando está listo usted lo saca para que repose. Uno le quita la capita de arriba para que pueda absorber toda la leche y evitar abrirle un hueco con cuchillo porque se puede desbaratar.

Mezclamos la leche condensada, la leche líquida y la leche evaporada, lo licúas y le echas un poquito de canela.

Sancocho comunitario

Para ? personas

Ingredientes

- Cada familia llevaba

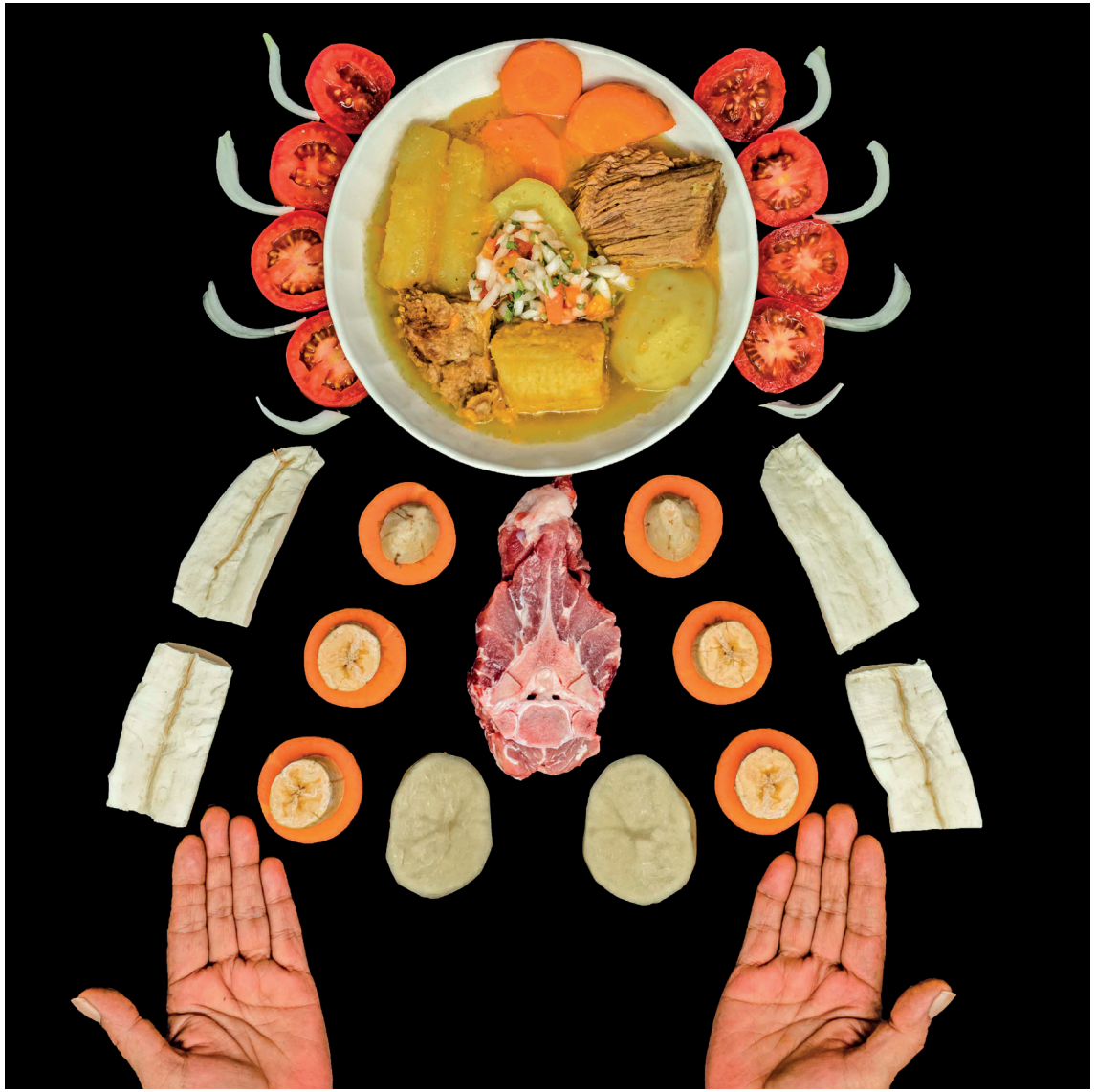
- Doña Tulia llevaba la yuca, cultivada en su solar.
- Doña Efigenia llevaba aliños como cebolla, tomate, cilantro, ajo y azafrán.
- Doña Virgelina ponía las papas.
- Don Alfonso prendía el fogón, conseguía la olla y la leña.
- Hortensia y Heroína pelaban el revuelto.
- Mercedes Guzmán ponía el guineo y el plátano.
- Padre Vicente Mejía ponía la carne.

- Ingredientes comunitarios

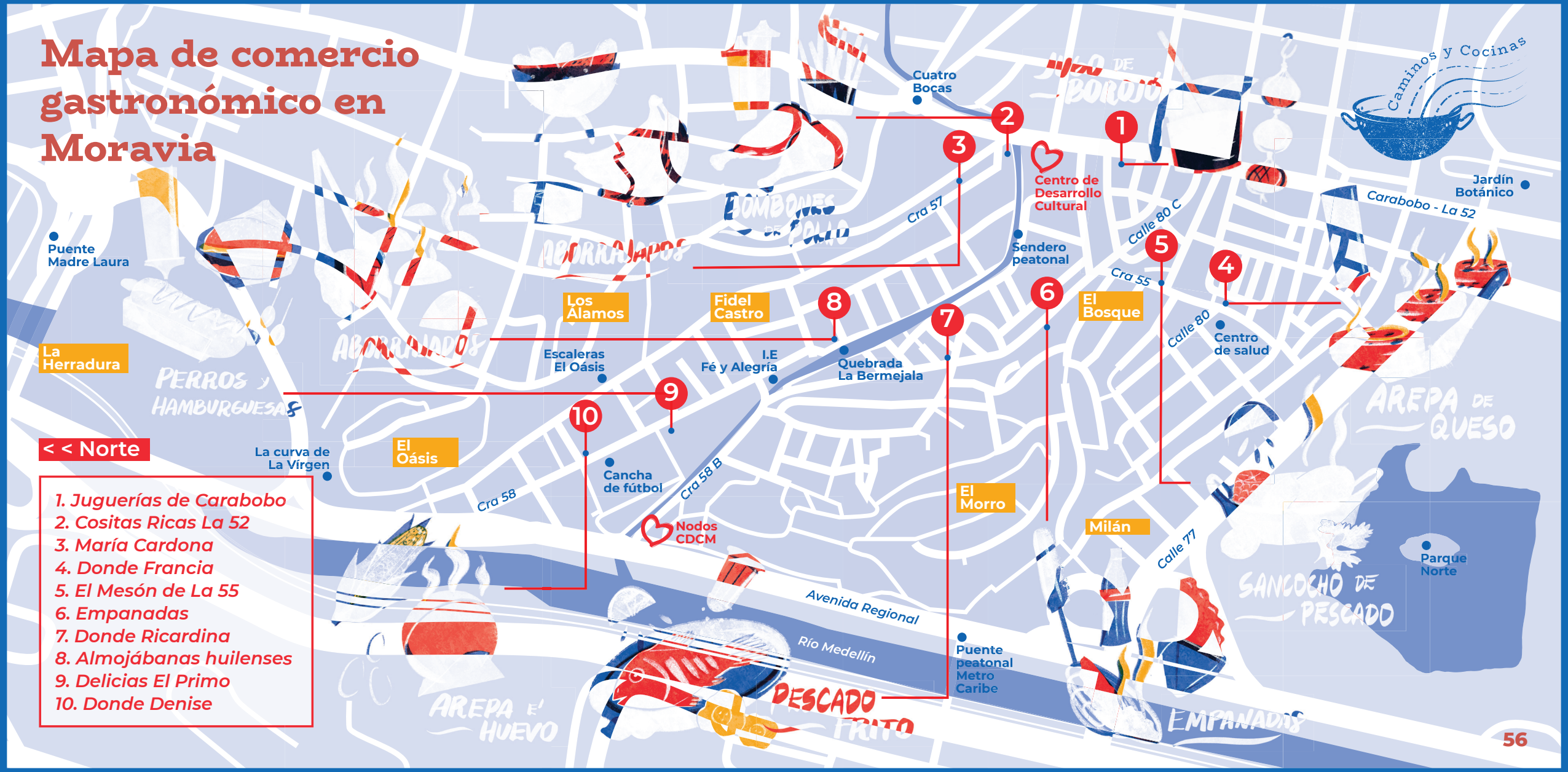
- La alegría, la solidaridad, el compañerismo, la risa, la unión, la voluntad para hacer las cosas.

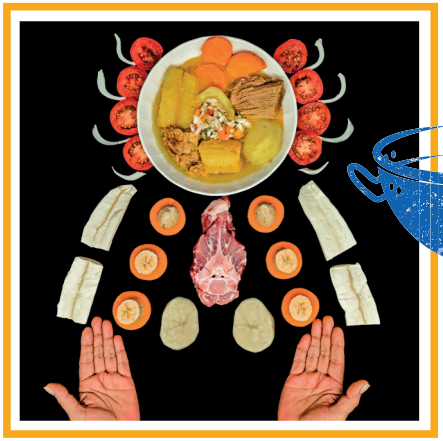
Preparación

Se prende el fogón, se pone la olla más grande que se con para hacer sancocho para 120 personas. Se pone a hervir el agua, se echan los aliños y la carne. Se deja deja hervir. Luego se echa el revuelto, el plátano y la zanahoria van primero, luego se echa lo demás y se deja deja hervir hasta que todo esté bien cocido. Sirva caliente y disfrute la sobre mesa, Moresco su mejor refresco.



Mapa de comercio gastronómico en Moravia





Caminos y Cocinas